

よくわかる皮膚科学

過酸化脂質とは

私達の身体は、ご存知の様にたくさんの細胞から成り立っており、その細胞は脂質と呼ばれる細胞膜で包まれています。この脂質が、活性酸素という反応性の非常に高い酸素で酸化されたものが過酸化脂質で、これ自体も活性酸素の一種となります。

私達は酸素が無ければ生きてはいけません。が、元来地球上に生物が発生した頃ほとんど酸素は存在せず、硫化水素が占めていました。だからその頃存在していた生物は酸素無しで生きることが出来たのです。ところが水中の植物が営む光合成により酸素が発生し、その酸素は水中の鉄イオンと反応し、大量の鉄酸化物を発生し海底に沈殿させました。その反応が終ると、酸素は地上へと拡散し現在の大気が出来上がりました。その間進化し続けた生物は、最初は酸素を毒物として捉えていましたが、進化の過程で次第に酸素を有益な物としていったのです。

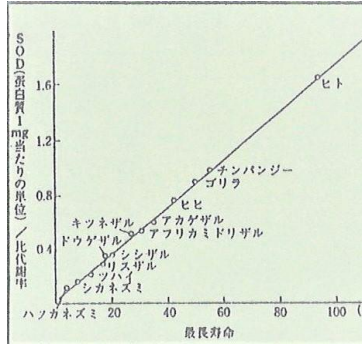
しかし、酸素は姿を変え突然人間にとって有害なものになります。それが活性酸素です。活性酸素は紫外線や環境汚染、ストレス、タバコ等によって、また体内のエネルギー代謝の過程で生じます。活性酸素によって酸化された過酸化脂質はこれ自身も活性酸素の働きを有し、DNAを損傷させたり細胞を損傷させて皮膚の老化を早め、極端な場合は皮膚癌の原因ともなります。

皮膚の老化の原因として、現在有力な説は二つあり一つはプログラム説といわれ、「生物の一生、すなわち老化や死は発生や分化と同じように、生まれたときに既に遺伝子中のDNAにプログラムとして組み込まれている」というもので、二つ

目はエラー説といわれ「老化や寿命は遺伝的な情報によって決まるのではなく、細胞分裂を繰り返している間に、DNAが損傷を受けることによるものである」という説です。現在の二つ目の説が大変有力な説であり、それを裏付けるものとして過酸化脂質の存在があります。

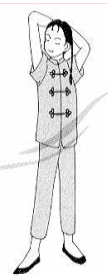
幸い動物にはこの活性酸素の害を守るしくみが備わっています。それはSODという酸化防止作用のある酵素の存在です。おもしろいことに各哺乳類の体重当りのSODの量と最大寿命との間には比例関係が成りたっています。この事はいかに生命にとってSODが大切かということを物語っています。

ところがこの酵素は三十代位から体内での量が減少し、過酸化脂質が蓄積されてきます。予防法としてビタミンC・E、βカロチン、ポリフェノールなどが含まれている食物をとると共に、お肌に対しては非常に強い酸化力を有するフラボノイドや、ビタミンC・Eなどを配合した化粧品や育毛剤から補充することが大切です。



東洋医学による健康法

冬の認知症対策の巻
中医師 黄 懐龍



認知症は、正常に発達した知能が、後天的に、いろいろな病気によって持続的に低下した状態をいいます。認知症は高齢者に多く見られますが、単なるもの忘れとは違って脳の病気で、最近身近な問題になっており、六十五歳以上での有病率は三十八・八％で、さらに八十五歳以上では発症率が非常に高くなっています。

認知症は脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症とに大別されます。日本では従来脳血管性認知症の方が圧倒的に多かったのですが、最近ではアルツハイマー型認知症が増加しています。これ以外には、慢性硬膜下血腫や、正常圧水頭症、ビタミンなどの代謝・栄養障害、甲状腺機能低下などが原因となる認知症もあります。

主な症状は記憶障害と認知機能障害(失語・失認・失行・実行機能障害 等の「中核症状」と妄想、徘徊、異常行動、不眠、焦燥、暴言・暴力等「周辺症状」)があります。アルツハイマー型認知症はもの忘れ症状から始まるものが多く、直近の記憶がなくなるのが特徴で、進行すると自分の名前や年齢も忘れず。記憶障害以外にも、「いつ」「どこ」が判らなくなる見当識障害や、判断力や理解力の低下等の症状が現れます。脳血管性認知症は、ダメージを受けた部分の脳の機能だけが低下しているの、症状にばらつきがあり、例えば記憶力が低下している場合でも、判断力は保たれているというような場合もあり、特に多発性脳梗塞によく見られます。

診断は、日常生活に支障が出る程度の記憶障害・認知機能低下の二つの中核症状が見られる時に診断でき、脳の機能が以前と比べ低下していることが必須で、周辺症状の有無は特に問われません。

認知症の治療は、近年、認知機能改善薬、ドネペジル(商品名:アリセプト)が開発され、アルツハイマー型認知症を中心として認知機能の改善や、病気の進行を遅らせるなどが期待されています。慢性硬

膜下血腫又は正常圧水頭症が原因の場合は手術で治すことができます。日常対策は、生活習慣を改善し、血流をよくし高血圧、糖尿病、喫煙、高コレステロール血症等認知症の危険因子を防ぐことが大切です。そして認知症予防に脳の活性化訓練をお勧めします。本の音読や簡単な計算、音楽療法(若い時に流行した懐かしい歌を聞いたり歌ったりする)、回想療法(昔の写真や思い出の品を見ながら回想)、芸術療法(絵画、陶芸、ダンスなど、興味のあるもので、自分を表現する)、創意的な運動療法(軽い体操や盆踊り、特に創意工夫的な指の運動)などさまざまな方法で脳をトレーニングし、刺激を与え、脳の衰えを防ぐことができます。

中医学では、認知症は主に腎気虚弱で、肝腎両虚、肝気鬱結、痰濁於血などによるものと考えられています。治療法は、主に補益腎気、疏肝理気、活血化痰、通絡去瘀などです。ここで、認知症によく使われる指圧マッサージ方法を紹介します。以下のツボを指圧することにより神経の高ぶりや、暴言、イライラ、不眠など症状の改善が期待されます。

★ツボを探す時に用いる一寸とは、親指の関節部横幅の長さです。三寸は、親指を除く4本指の幅です。

1. 百会: 頭頂で、左右の耳上端を結んだ線の中心部
2. 天柱: 耳の後ろ、丸い骨の下側くぼみにある
3. 腎俞: 第二腰椎棘突起の下(ベルトが当たる背骨の位置)から 両側へ1.5寸の所
4. 湧泉: 足の裏側で、足指を曲げると窪む所

